

# 健康と栄養だより

## 体内時計の視点から食や栄養を考えよう！

秋は朝晩の気温が大きく変化したり、夏の疲れが出たりなど、気候や体調の変化が大きい季節です。体調を崩しやすい今こそ、生活リズムを整え、規則正しい生活を心がけましょう！

●次のようなことが当てはまる方は要注意です



こうした体調不良は実は「食べる時間」に問題があるのかもしれません。「体内時計」は私たちの体の中で起こっている消化・吸収・代謝の働きなど健康に大きく関わっています。体内時計を考え食生活を送ることは体調管理の第一歩です。1日3食「いつ」「どう」食べていますか？食べる時間から体のリズムを整えてみましょう。

### 1. 朝食をしっかりと食べよう！

体内時計は毎日朝の光と朝食でリセットされます

食べないと…

- ・体の目覚めが悪い
- ・脳の栄養不足
- ・記憶力の低下
- ・仕事の効率低下
- ・1.75倍肥満になりやすい

朝食をしっかりととると…

- ・太りにくい
- ・体内時計が整い朝型になる
- ・脳の活性化
- ・仕事の効率アップ
- ・成績がアップ

### 2. 食事の量は「朝4：昼3：夜3」、せめて「朝3：昼3：夜4」に

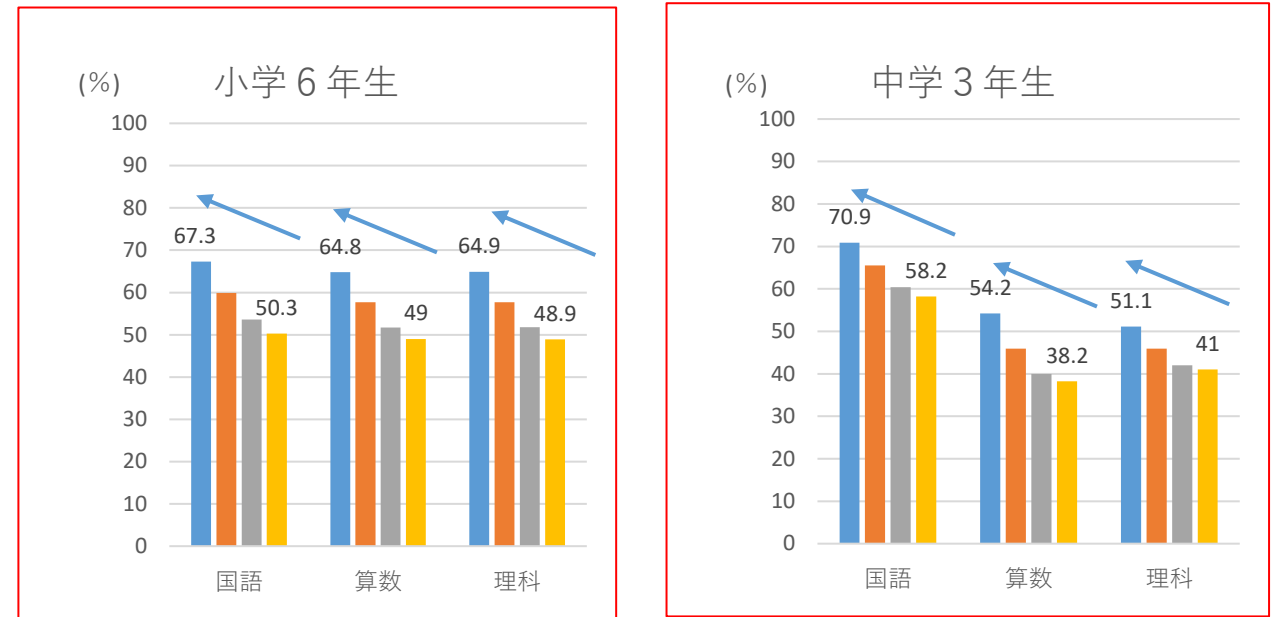
体内時計の働きで、私たちの体は、夕食の時間帯に食べたものを体の脂肪として蓄えるようになっていきます。そのため、夕食の量が多い人は太りやすく、体内時計が乱れ夜型になりがちです。朝食をしっかりと食べましょう。

普段の食事の比率はどうですか？



## 〈朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係〉

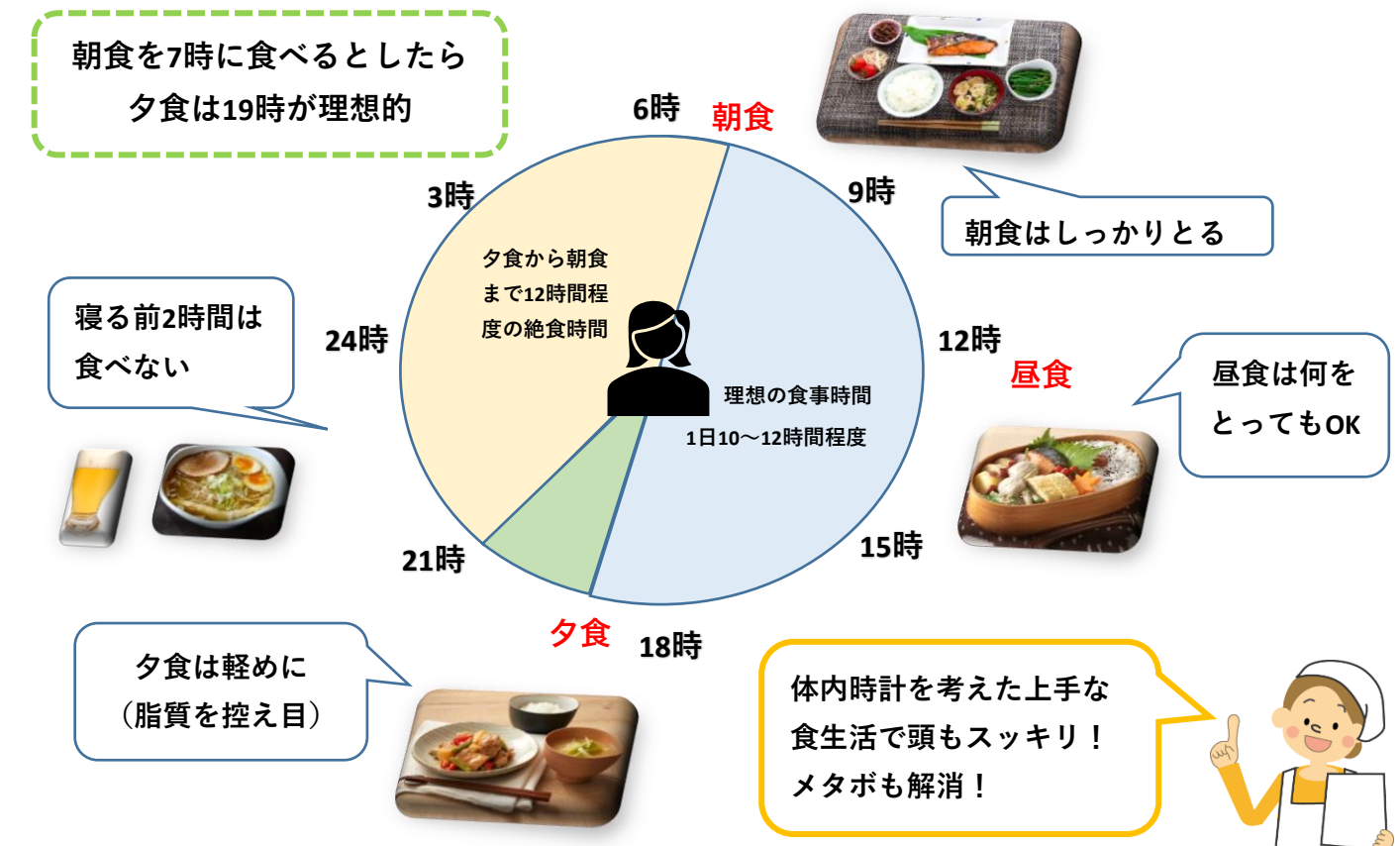
※グラフ資料令和4年度「全国学力調査・学習状況調査」文部科学省



■毎日食べている ■どちらかといえば食べている ■あまり食べていない ■全く食べていない  
朝食を毎日食べている子供の方が、全く食べていない子供より正答率が高くなっています

### 3. 夕食は、朝食から12時間以内にとることが理想

1日のうち、寝ている間も含めて何も口にしない時間〈絶食時間〉が一定以上あるメリハリのある食生活を送ることも大切です。絶食時間を長くすると、太りにくくなり、ぐっすり眠れます。



体内時計を考えた上手な食生活で頭もスッキリ! メタボも解消!



## 食生活のポイント

### ・朝食をしっかり食べる

食事の量はできれば「朝4：昼3：夜3」が理想です。難しければ、せめて昼食と同程度に食べましょう。朝の乳製品・大豆製品は、たんぱく質が筋肉をつくるのに効果的です。

一度に吸収できる栄養素量には限界があります。なるべく均一に分けて食べましょう！



### ・夕食は軽めに（脂質を控え目）

夕食の時間帯に食べたものを脂肪として蓄えやすいです。朝をしっかり、夜は控え目を意識して食べるようにしましょう。夜の乳製品・大豆製品はカルシウムやビタミンKが骨をつくるのに効果的です。

絶食時間を12時間確保すると、体重減少と睡眠改善につながると言われています。

寝る2時間前には食べ終わらしましょう！

食べたものによる消化には1～2時間程度時間がかかります。夜食を食べる場合は消化しやすい果物や小さいおにぎりなどにしましょう。



## 食事以外の体内時計を乱す原因

### ・光環境の変化

→自然光と人工光の違いや、昼夜の光の強さ、光暴露のタイミングなどが影響。

### ・不規則な睡眠

→不規則な生活習慣などにより、睡眠スケジュールが乱れやすい。

### ・ストレス

→慢性的なストレスや心理的ストレスは、コルチゾールというストレスホルモンの分泌を高め、体内時計に影響を与える。

### ・加齢

→加齢に伴い、体内時計を調節するメラトニンというホルモンの分泌低下が影響。



食事のタイミング「いつ」「どう」食べるかを意識して生活リズムを整えていきましょう



～秋の美味しいレシピ～ (エネルギー663kcal たんぱく質27.3g 脂質17.4g 食塩2.4g カリウム1244mg)

### ●きのこご飯

精白米...60g(飯150g)  
 ごぼう...10g  
 人参...10g  
 しめじ...10g  
 干しいたけ...1枚  
 醤油...5g  
 みりん...2g  
 料理酒...5g



(247kcal たんぱく質:5.3g 脂質:0.7g 食塩:0.8g)

#### 【作り方】

- ①米は洗ってザルにあげておきます
- ②ごぼうは笹がきにし、人参は千切りにします。油揚げは油抜きし、きのこ類は小さくカットしておきます。
- ③洗った米に調味料を入れ、通常の炊飯と同じように水を入れます。
- ④材料を最後に入れ、炊飯します。

### ●秋刀魚の香味ソース

さんま...60g  
 白ネギ(みじん)...10g  
 にんにく...1g  
 砂糖...3g  
 ごま...少々  
 (付け合わせ)  
 キャベツ...40g

薄力粉...少々  
 生姜...2g  
 醤油...5g  
 酢...5g  
 パプリカ...1/4個

(233kcal たんぱく質:12.3g 脂質:15.6g 食塩:0.9g)

#### 【作り方】

- ①秋刀魚は薄力粉をまぶしてフライパンで焼きます。オーブンで焼いてもOK。
- ②ねぎと調味料を合わせて香味ソースを作ります。(生姜、にんにくはおろしでもみじんでもお好みでOK)
- ③秋刀魚にソースをかけて、付けあわせを盛り付けて出来上がりです。付け合せの野菜もこのネギソースと一緒に食べられます！



### ●さつまいもと柿のサラダ

さつまいも...50g  
 柿...1/2個  
 レーズン...少々  
 ヨーグルト...大1

(133kcal たんぱく質:1.6g 脂質:0.8g 食塩:0g)

#### 【作り方】

- ①さつまいもと柿は1cm角に切ります。
- ②さつまいもは水にさらしてあく抜きをし、電子レンジで加熱するか、水から茹でます。
- ③全ての材料をよく混ぜ合わせたら出来上がりです。



### ●かぶのスープ

かぶ(根)...50g  
 かぶ(葉)...10g  
 コンソメ...1g  
 醤油...1g

ささみ...30g  
 オリーブオイル...少々  
 塩コショウ...少々

(48kcal たんぱく質:8.0g 脂質:0.3g 食塩:0.7g)

#### 【作り方】

- ①かぶの根は皮をむき薄切りにし、葉は2cm幅、ささみは一口大に切ります。
- ②鍋に少量のオリーブ油でささみを炒め、かぶを入れてさっと炒めます。
- ④水を注ぎ、コンソメを入れて煮立たせます。
- ⑤塩胡椒、しょうゆで味を調えたら出来上がりです。



## ～栄養指導のご案内～

栄養指導を受けてみませんか？医師の指示のもと、糖尿病や高血圧症、脂質異常症や腎臓病などの方に対する指導となります。まずは、診察が必要となりますので、スタッフにご相談ください。

栄養指導は基本的に指導料がかかります。ご了承下さい。

